

Deje de Fumar: Por la Salud de su Bebé

Tanto usted como su bebé saldrán beneficiados cuando deje de fumar. Los beneficios se explican aquí abajo, además de los pasos clave para dejar de fumar con éxito.

¡En Cuanto Deje de Fumar Empezarán a Ocurrir Cosas Buenas!

Su Bebé:

- Toserá y llorará menos
- Tendrá menos problemas de asma y respiración sibilante
- Tendrá menos catarros e infecciones del oído
- Tendrá menos riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés).

Usted:

- Tendrá más energía y respirará con más facilidad.
- Reducirá su riesgo de desarrollar cáncer, enfermedad cardíaca, embolia y enfisema.
- Ahorrará dinero, el cual puede gastar en otras cosas.
- Se sentirá orgulloso de sí mismo por haber dejado de fumar.

Claves para Dejar de Fumar

1. Prepárese

- Piense en cómo dejar de fumar va a ayudarle a usted y a su bebé.
- Ponga una fecha para dejar de fumar y atégase a ella – ¡ni una sola tirada más!
- Deshágase de TODOS los cigarrillos y ceniceros en su casa, automóvil y trabajo. Haga que sea difícil conseguir un cigarrillo.
- Establezca zonas no-fumadoras en su casa y haga que su automóvil sea no-fumador

3. Consiga Apoyo y Ánimos

- Dígales a su familia, amigos y compañeros del trabajo que está dejando de fumar y pídale ayuda.
- Pida que otros fumadores no fumen a su lado.
- Hable con otras mujeres que dejaron de fumar cuando estaban embarazadas.
- Hable con su proveedor de cuidados prenatales sobre su plan para dejar de fumar.

2. Aprenda Habilidades y Comportamientos Nuevos

- Intente cambiar algunas de sus rutinas diarias para reducir sus posibilidades de fumar.
- Planee hacer algo divertido todos los días.
- Practique formas nuevas de relajamiento.
- Cuando quiera fumar, haga algo distinto: encuentre modos de ocupar las manos, la boca y la mente.
- Piense sobre sus motivos para dejar de fumar.

4. Esté Preparada para Afrontar los “Descuidos”

- Si se “descuida” y fuma, no se dé por vencida
- Las personas que dejan de fumar después de un “descuido” se aseguran, “Esto fue un error, no un fracaso”.
- Ponga otra fecha para volver a encarrilarse.
- Recuerde que dejando de fumar, está protegiendo la salud de su bebé y la suya misma.



Para la información libre de la cesación que fuma, contacto:
SOS Quitline – 1-800-QUIT-NOW
1-800-784-8669

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

Stop Smoking: For Your Baby's Health

Both you and your baby will benefit when you quit smoking. The benefits for both you and your baby are explained below, as are the key steps to quitting successfully.

Good Things Happen as Soon as You Quit!

Your Baby:

- Will cough and cry less.
- Will have fewer asthma and wheezing problems.
- Will have fewer colds and ear infections.
- Will have a decreased risk for sudden infant death syndrome (SIDS).

You:

- Will have more energy and breathe easier.
- Will decrease your risk for cancer, heart disease, stroke and emphysema.
- Will save money that you can spend on other things.
- Will feel good about yourself for quitting.

Keys for Quitting

1. Get Ready

- Think about how quitting will help you and your baby.
- Set a quit date and stick to it – not even a single puff!
- Get rid of ALL cigarettes and ashtrays in your home, car or workplace. Make it hard to get a cigarette.
- Set up smoke-free areas in your home and make your car smoke free.

3. Get Support and Encouragement


- Tell your family, friends and coworkers you are quitting and ask for their help.
- Ask smokers not to smoke around you.
- Talk to women who quit smoking when they were pregnant.
- Talk with your prenatal care provider about your plan to quit.

2. Learn New Skills and Behaviors

- Try to change some of your daily habits to lower your chances of smoking.
- Plan something fun to do every day.
- Practice new ways to relax.
- When you want to smoke, do something else: find a way to occupy your hands, your mouth and your mind.
- Think about your reasons for quitting.

4. Be Prepared to Handle Slips

- If you “slip” and smoke, don’t give up.
- People who quit after they “slip” tell themselves, “This was a mistake, not a failure.”
- Set a new date to get back on track.
- Remember that by quitting, you are protecting your baby’s health and your own.



Want to Quit? For free smoking cessation resources, contact:
SOS Quitline – 1-800-QUIT-NOW
1-800-784-8669

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.